হুইয়েন লানপাও
য়ুমশকৈশা, জন্যুৱারী ১৩, ২০২১, ইম্ফাল
৪৪শুবা চহী, ২৮৬শুবা মশীং
হুইয়েন লানপাউ
য়ুমশকৈশা, জন্যুৱারী ১৩, ২০২১, ইম্ফাল
৪৪শুবা চহী, ২৮৬শুবা মশীং

স্কুল হাংদোক্লবা থৌরাং

ক্লাস টেন অমসুং টুয়েল্ব থাগদৌরিবা মহৈরোয়শিংগী ক্লাস অথুবদা হৌহন্নিংই

লৈবাক অসিদা কোভিদ-১৯গী কেস থেংনবগী চাং তপ্পা তপ্পা হন্থরকপগা লোয়ননা ষ্টেট অয়াম্বদা স্কুলশিংদা অমুক হাংদোক্তুনা মহৌশাগুম ক্লাস তৌবা হৌনখ্রে। অদুমকপু মণিপুর য়াওনা ষ্টেট খরদদি হৌজিকসু স্কুলশিং হাংদোক্তুনা মহৌশাগুম ক্লাস তৌদ্রি। স্কুল হাংদোক্তনা লৈরিবা ষ্টেটশিংগী মনুংদা মণিপুর, মিজোরাম, ৱেষ্ট বেঙ্গল, টামিল নাড়ু, ছট্টিসগড় অমদি তেলঙ্গনানচিংবা য়াওরি। ষ্টেট অসিদা অহানবা ওইনা কুমজা ২০২০গী মার্চ থাগী অরোইবা শরুক্তা কোভিদ-১৯গী কেস থেংনখ্রবা মতুংদগীদি মহৈশঙশিং থোঙ লোন্দুনা লৈরকখিবনি। বোর্দ ওফ সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুর (বোসেম) অমসুং কাওন্সিল ওফ হায়র সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুর (কোসেম)দা এফিলিয়েট তৌবা স্কুলশিংগী ওইনদি একাদেমিক সেসন ২০২০-২১গী ওইনা থা খরা ক্লাস পাঙথোকখ্রবনি। অদুবু সেন্ট্রেল বোর্দ ওফ সেকেন্দরি এদ্যুকেসন (সি বি এস ঈ)দা এফিলিয়েট তৌবা স্কুল অয়াম্বদি ক্লাস হৌদ্রিঙৈ স্কুলশিং থোঙ লোন্দুনা লাকখিবনি। লৈবাক অসিদা কোভিদ-১৯গী লায়না-লাইচৎ শন্দোরকপগী চাং হন্থরকপগা লোয়ননা মিনিষ্ট্রি ওফ হোম এফের্সনা ওক্টোবর ১৫গী মতুংদগী স্কুল অমসুং কোচিং ইন্সটিট্যুটশিং হাংদোক্লবা ৱারেপ ষ্টেট অমদি য়ুনিয়ন টেরিটোরিশিংনা লৌজবা য়ারগনি হায়খ্রবসু কুমজা ২০২০গী অরোইবা শরুক ফাওবদা স্কুলশিং হাংদোক্লবা ৱারেপ লৌরকখিদে। অদুবু অনৌবা চহী কুমজা ২০২১ হৌরকপদগীদি ষ্টেট অয়াম্বদা স্কুলশিং হাংদোকপা হৌদোক্তুনা মহৌশাগুম ক্লাস তৌবা হৌনরকপনি।

অৱাং নোংপোক ষ্টেটশিংগী মনুংদা সিক্কিম অমসুং অসাম য়াওনা ষ্টেট অয়াম্বদা স্কুলশিং হাংদোক্তুনা ক্লাস তৌনবা হৌখ্রে। মণিপুরগী ওইনদি হৌজিক ফাওবগী ওইনা স্কুলশিং হাংদোক্লবা ষ্টেট লৈঙাক্লা চপ চাবা ফিরেপ লৌদ্রি। অদুম ওইনমক, মণিপুর লৈঙাক্কী এদ্যুকেসন দিপার্টমেন্টনা স্কুলশিং হাংদোক্লবা থৌরাং তৌরকপগা লোয়ননা স্কুলগী ষ্টাফশিং অমদি মহৈরোয়শিংনা স্কুল হাংদোকপা মতমদা চৎনগদবা ষ্টেন্দর্দ ওপরেটিং প্রোসিজর (এস ও পি)দি শেমদুনা লাউথোকখ্রে। এস ও পি অসিগী মতুং ইন্না ষ্টেট অসিদা লৈরিবা স্কুলশিং হাংদোক্তিঙৈ মাঙওইননা স্কুলগী মফম খৃদিংমক সেনিটাইজ তৌগদবনি হায়রি। লোয়ননা স্কুলগী ফর্নিচর, ইক্বিপমেন্ট, ষ্টেসনরি, ষ্টোরেজ প্লেস, ৱাটর টেঙ্ক, কিটচন, কান্টিন, ৱাশরুম, লেবোরেটরি অমসুং লাইব্রেরিনচিংবা শেংদোক্তুনা দিসইনফেক্টিং তৌগদবনি। স্কুলগী মফম অয়াম্বদা খৃৎ হামদোক্লবা খুদোংচাবশিং লৈহনগদবনি। স্কুলদা দিজিটেল থর্মোমিটর, দিসইনফেক্টেদ, সাপোননচিংবা ফংহনগদবনি। লোয়ননা মহৈরোয়শিং থিন্দোক-থিঙ্গিন তৌবদা শীজিন্নগদৌরিবা ট্রান্সপোর্টশিং মাঙজৌননা সেনিটাইজ তৌগদবনি। স্কুলশিং হাংদোকপদা মতেং ওইননবা ইমর্জেন্সি সপোর্ট টীম নৎত্রগা রেস্পোন্স টীম, ষ্টেক হোল্ডরশিংগী জেনরেল সপোর্ট টীম, কম্মোদিটি সপোর্ট টীম, হাইজিন ইন্সপেক্সন টীমনচিংবা থমগনি হায়রি। তোঙান তোঙানবা ষ্টেটশিংদা স্কুলশিং হাংদোক্তুনা ক্লাস তৌবা হৌনরকখিবা অসিনা ষ্টেট অসিদসু স্কুলশিং হাংনবা মায়কৈ কয়াদগী ৱাফম কয়া থম্নরকখ্রে। মরু ওইনা চহী অসিদা পাঙথোক্কদৌরিবা বোর্দ ওফ সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুর (বোসেম), কাওন্সিল ওফ হায়র সেকেন্দরি এদ্যুকেসন মণিপুর (কোসেম) অমসুং সেন্ট্রেল বোর্দ ওফ সেকেন্দরি এদ্যুকেসন (সি বি এস ঈ)না লৌবা ক্লাস টেন অমসুং টুয়েল্ব একজামশিং মায়োক্লগদৌরিবা মহৈরোয়শিংগী অথুবদা ক্লাস হৌহন্নবা মায়কৈ কয়াদগী তকশিন্নরক্লি। অসিগুম্বা ফিভম অসিদা লৈঙাক্লসু মহৈরোয়শিং অসিগী খল্লগা অথুবা মতমগী মনুংদা ক্লাস খৃদিংমক্কী নৎত্রবসু ক্লাস টেন অমসুং টুয়েল্বকী ওইনদি ক্লাস হৌহন্নবা ফিরেপ লৌহন্নিংই। মদু নৎত্রবদি ক্লাস টেন অমসুং টুয়েল্ব একজাম মায়োক্লগদৌরিবা মহৈরোয়শিংনা একজাম মায়োক্লনবা হোৎনবদা চাওনা খুদোংচাদবা থেংনরগনি। লৈঙাক্কী মরী লৈনবা ওথোরিটিনসু অথুবা মতমদা স্কুলশিং হাংদোকহন্নবা একাদেমিসিয়ানশিং অমদি অখঙ-অহৈশিংগা তান্নহন্নিংই।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

ঐনা হায়রিবা অসি অচুম্বা ওইরমদবসু য়াই, অদুগা অমরোমদা অরানবা ওইরমদবসু য়াই

ইকায়খুম্নজরিবা এডিটর,

ইন্দিয়ানা নিংতম্বা ফঙখ্রবা মতুংদা মণিপুরসু ইন্দিয়াগী শরুক অমা ওইনা পুনখি। মণিপুর হায়না কৌনরমদ্রিঙৈ মমাংদা কংলৈপাক হায়নসু খঙনরম্মী হায় ইমা লৈবাক অসি। ইন্দিয়াদা পুনখিবা মতমদা লমদম অসিগী মীওই কয়া ইম্ফাল ময়োলদা থাবল চোঙখি হায়নসু মীওই খরনা ফোঙদোক্লরি। অদুগা মীওই খরনা অৱাবা পোৎলুম অমা ওইদুনা থম্মোয় লাইমন ওইন্দুনা খাঙুথক্তা পুন্সি লোমখিবা য়াওখিদবসু নত্তে। অমবু ওইরে অমবু ওইরে মীওইবগী তোঙান-তোঙানবা ৱাখল্লোননি। মানা-মানা খল্লিবা ৱাখল অদুনা মচুমলে হায়না চৎনরিবনি। অদুবু লনাই ওইবা ৱাখল অমদি খুন্নাইগী ওইবা ৱাখল হায়বা ৱাখল্লোল ইচম-চম্না ঐখোয়না অনী থোক্লা খায়দোক্তুনা য়েংবা য়াই। ৱাখল্লোল অনীসিগী মনুংদা ৱাখল্লোল অমনা লৈবাক অদুবু মচেৎ তাহনখিবসু য়াই। অদুগা অনীশুবা ৱাখল্লোল অসিনা লৈবাক অমবু ঈংনা-চিক্লা চাওখৎপা লমদম অমা ওইহনখিবসু য়াই। অদুবু তেনখ্রবা, চৎখ্রগা লোয়রগদবা, মাঙখ্রগদবা পুন্সি অসিদসু লনাইগী ৱাখল্লোলনা মাঙ থাদুনা চৎনরি। অদুবু খুন্নাইগীতা খল্লম্বা মীওইশিং অদুদি ঙসিসু খুন্নাই অসিনা ঙাঙনরি, শক্লরি-শোন্নরি। মাগী-মাগী অপাম্বা হায়বদুনি। অদুবু অনীংবা-অপাম্বা অদুনা লৈবাক মচেৎ তাহনগদবা ওইরবদি ৱাখল্লোল অদু থাদোকহৌবনা হৌরক্লিবা মীরোলশিংগী য়াইফবা হায়বদু ওইগনি।

অদোমগী - কোরৌ খাঙানবা, লম্ফেল

হুইয়েন লানপাউ লিটরেরি ক্যুইজ-৯

১) "কমদৌনা ওকচগদগে অনৌবা চহীবু/মংগারকপগী চোৎলবা ফিজোলসিদা/মৈরীনা কোয়শিল্লক্লিবা লমদমসিদা?" মণিপুরগী অফাওবা স্কোলর অমসুং কবি অমনা হায়রম্বনি। কবিদু কনানো, কদাইদা (য়াওফম) হায়রম্বনো?

২) মণিপুরগী শক্লাইরবা কবি অমগী সাহিত্য একাদেমি এৱার্দ ফংখিবা লাইরিক অমদা য়াওবা শৈরেং মতেকনি পীরিবা অসি। কবি কনাগী করি লাইরিক্কী করম্বা শৈরেংদগী লৌথোরকপনো? - "নাপনগা লোয়ননা/থাজরুই ঐনা/পুন্সিবু থৌরি হায়না ঐনা/মথক্তা তোংদুনা শগোল থৌবগুম।/অদুবু থংনবা মীৎকুপ্তা/পুন্সিনা চোংশিল্লক্তুনা নম্মী ঐবু;/পুনত্রে তুই ঐহাক লৈমায়দা/হাইহৎতুনা,/পুন্সিনা থৌরকই তোংদুনা ইথক্তা/লোংনা তারিবা ঐগী।"

৩) "লুপথখ্রবা হিনাউ" হায়বসি করম্বা মখলগী কনানা ইবা লাইরিকনো অমসুং অহানবা ওইনা করি চহীদা ফোঙবগে?

৪) "সন্ধ্যা থাউমৈগী মৈরী' হায়বা লাইরিকসি কনানা ইবা করি লোলগী লাইরিক্তগী কনানা মণিপুরীদা হন্দোকপনো?

৫) "চায়নরোল" হায়বা লাইরিক অসি করম্বা মতমদা ইরম্বনি হায়না লৌনবগে?

মথক্তা পীরিবা ৱাহংশিং অসিগী পাউখুম জন্যুৱারী ১৫, ইরাই নুমিৎকী অয়ুক পুং ১১ ফাওবগী মনুংদা পাউচে অসিগী ওফিসতা নৎত্রগা ঈ-মেল **hueiyenliteraryquiz@gmail.com** সিদা মেল ওইনা থাবীরকপা য়াগনি। পাউখুম পীবিরকপা/থাবীরকপা মতমদা মিং, লৈফম, মহৈগী থাক অমসুং কন্টেক্ট নম্বর ময়েক শেংনা ইবিরকউ। ৱাহং খুদিংমক্কী পাউখুম চুম্না নৎত্রগা মশীং য়াম্না চুম্না পীবিরকপা মীওইশিং অদুদগী দ্রো ওৎচরগা লাইবক ফবা মীশক অমা খনজগনি। লোয়ননা খল্লবা মীশক অদুদা মনা পীজগনি।

চুরুটকী মৈখুনা চুরুট থক্তবা মীদসু শোকহল্লি

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

ময়াই কাবা চিঞ্জাক হায়বসি ফত্তে খঙনা-খঙনা অদুম শীজিন্নৈ। চুরুটসু ময়াই কাবা চিঞ্জাক অমা ওইনা শীজিন্নরি। মসিনা ইমুং-মনুং, খুন্নাই অমসুং শেন্মীৎলোন্দা অকায়বা পীরম্বা য়াই। অদুবু ৱাফমসিনা নাকল অমদা থনম্লগা, চুরুটকী মৈখুসিনা থক্তবা মীদসু কয়ামুক য়াম্না শোকহনবগে হায়বগী মতাংদা থিজিল্লুবশিংগী পাউদম খরা থমজগে। চুরুট থকপদগী থাদোরকপা মৈখুসি মখল অহুম থোক্লা খাইদোকপা য়াই : ১) ফার্ষ্ট হেন্দ স্মোক - থক্লিবা মীদুনা চিংশিনখ্রিবা মৈখু, ২) সেকেন্দ হেন্দ স্মোক - থক্লিবা মীদুনা কামথোরক্লিবা অমসুং অচাকপা চুরুটতগী থাদোরকপা মৈখু, ৩) থার্দ হেন্দ স্মোক - মৈখুদা য়াওরিবা পোৎকুপ (পার্টিকল) শিংনা ফি-রোল, ফক্লাং, টেবল, চৌক্রি, কার মনুং অমদি অতৈ মফমশিংদা নপশিন্দুনা লৈহৌবা।

য়ু এস দিপার্টমেন্ট ওফ এনর্জিগী (বর্ক্লি লেব) লোরেন্স বর্ক্লি নেসনল লেবোরেটরিগী সাইন্টিষ্টশিংনা থিজিনখিবা অমদা থার্দ হেন্দ স্মোক্কী খুদোংথিনিংঙাই ওইবা খরা থেংনখি। চুরুট থকপা অমনা মাগী চুরুটতু মুথৎখ্রবা মতুং পুং ১৮গী মতুং ফাওবদা মৈখুদুগী ইফেক্টশিংদু মখোয়না য়াম্না কৃপ্না নৈনরম্মী। মতমদু ফাওবদা কাদুগী ফক্লাংরোম অমদি অতৈ পোৎশিং - ফি, ওর্গানিক কম্পাউন্দ ৫০দগী হেন্না লৈহৌবা অদুগা মৈখুদুদগী লেমহৌবা (ভোলাটাইল) মনিল য়াম্না কানগনবা পোৎকুপশিংসু নুংশিংতা তাওদুনা লৈবা থেংনরম্মী। মখোয়গী পাউদমদু কুমজা ২০১৪গী চেফোঙদা 'ইনভাইরনমেন্টেল সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি' য়ু এসনা ফোঙদোকখিবনি। থিজিনখিবা অদুদা মরুওইবা থৌদাং লৌখিবা কেমিষ্ট হ্যুগো দেষ্টাইল্লটসনা ফোঙদোকপগী মতুং ইন্না অয়াম্বা চুরুট থকপা মীশিংনা সেকেন্দ হেন্দ স্মোক্কী অমাঙবা খঙনবনা অঙাংশিং লৈরিঙৈদা চুরুট থক্লদে। অদুবু থার্দ হেন্দ স্মোক্কী মতাংদদি অয়াম্বনা থোইদোক্লা খঙনদে। চুরুট মুথৎখ্রবা মতুংদা লৈহৌবা থার্দ হেন্দ স্মোক্কা ওজোনগা তিন্নদুনা কা হেন্না পীকপা পোৎকুপশিং থাদোরকই। মসিনা মীওইবগী সেলশিংদা য়াওবা জীনশিংদা অমাঙ অতা থোকহল্লি হায়দুনা পাউদমদুদা পল্লি।

বর্ক্লি লেবকী থিজিল্লোয়শিংনা চাংয়েংসি মখল অনী থোক্লা পাঙথোকখি। অহানবদা বর্ক্লি লেবকী কা অমদা মেছিন শীজিন্নদুনা চুরুট তরুক্তগী মৈখু থোকহল্লি। চুরুটশিংদু মুথৎখ্রবা মতুং পুং ১৮ লৈরগা চুরুটকী মৈখুদা য়াওবা ভোলাটাইল ওর্গানিক কম্পাউন্দ ৫৮গী মরমদা কুপ্পা য়েংশিনখি। অতোপ্পা অমনা চুরুট থকপা মী অমগী কাদা পাঙথোকখি। মহাক্লা অরোইবা ওইনা থকখিবা চুরুটতু মুথৎখ্রবা মতুং পুং ৮ লৈরগা লেমহৌবা থার্দ হেন্দ স্মোক্তুগী মরমদা নৈনখি। মসিদগী খঙলকখিবদি দাইএমিটরদা মাইক্রোমিটর ২৫দগী হন্থবা পোৎকুপশিংনা শ্বর হোঞ্জিনবদা য়াওখিদুনা লংস মনুংদা চঙখিদুনা লংস (থবোম্বী) কী মথৌদা অয়েৎপা পীবা য়াই হায়বসিনি।

পাউদম অমগী মতুং ইন্না থার্দ হেন্দ স্মোক্লা 'অমেরিকান জর্নেল ওফ ফিজিওলোজি' কুমজা ২০১১দা পোক্তিবা অঙাংগী লংসপুসু শোকহনবা ঙম্মী হায়খ্রে। পাউদমদুদা অসুম্না ফোঙদোকখি মদুদি পোকপা কুইদ্রিবা অমদি অপীকপা অঙাংশিংদা শোকহনবগা চপ মান্ননা পোক্তিবা অঙাংশিংদসু শোকহনবা ঙম্মী। ৱাফমসি লোস এঞ্জেলিস বাইওমেদিকেল রিসার্ছ (এল এ বাইওমেদ) উকলা মেদিকেল সেন্তর- ইনষ্টিট্যুটকী থিজিল্লোয়শিংনা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংদগী খঙলকখিবনি। এল এ বাইওমেদকী প্রিন্সিপাল ইনভেষ্টিগেটর ভিরেন্দর রেহান্না থার্দ হেন্দ স্মোকসি শকখঙদবা য়েক্লবা অমনি হায়। মরমদি মসি লৈ হায়বসি কনানসু খঙবা ঙমদে। শকখঙদবা য়েক্লবসিগী হু ওইবগী চাংসি কেস খরদদি ফার্ষ্ট হেন্দ অমসুং সেকেন্দ হেন্দ স্মোক্তগী হেন্না শাথি। থার্দ হেন্দ স্মোক্কী য়াম্না কুপ্পা পোৎকুপশিংনা নপশিন্দুনা লৈরিবা মফমদা খৃৎনা পায়রুবদা খৃৎতা নপশিল্লকপা নৎত্রগা পোৎকুপশিংদুনা নপশিল্লিবা উফুলশিং শ্বর হোনবদা চঙলকপা য়াই। অসুম্না মীরোনবী নুপীশিংগী হকচাং মনুংদা চঙলকপা পোৎকুপশিংদুনা পীবুকনুংদা লৈরিবা অঙাংগী লংস য়ৌখি। অসিগুম্বা স্মোকসিগা তোয়না লোয়নদুনা লাক্লবা মমানা পোক্লকপা অঙাংদু এজমা অমদি অতৈ শ্বর হোনবগী অনাবশিং নারকপা য়াবগী চাং ৱাংনা লৈ।

চুরুট থকপা মী লৈবা, খরা চিল্লপ তৌবা ইমুংগী অপীকপা অঙাং অমদি মীরোনবীশিংদদি থার্দ হেন্দ স্মোক্কী খুদোংথিবসি হেন্নমুক হেল্লি। মরমদি অঙাং হায়বসিদি অউ অউবা পোৎ পায়গল্লি অদুগা মীরোনবীশিংনা চথোক-চৎশিন্দা হেন্না খুদোংচানবা অনকপা পোৎশিংগী মতেং লৌগল্লি। অদুনা মখোয়গী হকচাংদা থার্দ হেন্দ স্মোক্কী পার্টিকলশিং হেন্না চঙলক্লবগী মরম অমা ওই। কেমিকেলশিংসি চঙলকপা য়াবগী চাংসি অপীকপা অঙাংশিংদনা মপুং মরৈ ফারবা অমদগী শরুক অনী হেল্লি। নিকোটিনগী ফত্তবা ইফেক্টশিংদা নত্তনা অতোপ্পা হু ওইবা স্মোকসিদা য়াওবা কেমিকেল অনীগী ইফেক্টসু নৈনখি। মখোয় অনীদুগী মমিং ১) ব্যুট্টানোল অমসুং ৪-৪- (পাইরিদিনীল-৩)-১ (নাইট্রোসএমিনো-এন-মিথাইল-এন) মিথাইলনাইট্রোসএমিনো- (পাইরিদিল-৩)-১ ব্যুট্টানোল কৌই। অঙাংখাওদা লৈরিঙৈদা কেমিকেলশিংসি থেংনবনা পোক্লবা মতুংদা -১ থেংনবদগী হেন্না শাথি অদুগা লংসকী মথৌদা হেন্না খুদোংচাদবসু থোকহল্লি হায়বা থিজিনবা অসিদগী খঙবা ঙমখি।

চুরুট থকপা মীদা শোকহনবগুম্না সেকেন্দ হেন্দ স্মোক্করদসু চুরুটকী মৈখুনা শোকহল্লি। অদুবু থিজিনবগী পাউদম খরদদি থার্দ হেন্দ স্মোক চিংশিল্লিবা কাঙবুনা শোকপগী চাংসু মখোয়ননিসিগা মান্নে হায়রি। য়ুনিভর্সিটি ওফ কালিফোর্নিয়া (য়ু সী) রিভরসাইদকী থিজিল্লোয়শিংনা উচিশিংদা পাঙথোকখিবা চাংয়েংশিংদগী খঙবা ঙমখি মদুদি থার্দ হেন্দ স্মোক্কা হকথেংননা লৈবা (রিভরসাইদ) উচিশিংগী ফিরাক অমদি থবোম্বীশিং শোক্লকই। অসিগুম্বা উচিশিংগী মশাদা অশোক অপন য়াওরকপদা ফজিনবগী চাংসু য়াম্না হন্থরকখি। অদুগা উচিশিংদুদা হাইপরএক্টিভিটিগী থৌওংশিংসু উবা থেংনরম্মী। হাইপরএক্টিভিটি ওইরবা মী অমগী লমচৎ শাজৎতা - ৱা কা হেন্না ঙাঙগনবা, মরেং মরেং চৎপা, শাওগনবা, অহোংবা কয়া লাকই। মসিনা মরম ওইদুনা কন্সেন্ট্রেদ তৌবা ঙম্লক্তবা অমদি ষ্টদিদা পৃক্লিং চঙলক্তবা হৌরকই। মসিগী পাউদম অমা কুমজা ২০১৪গী চেফোঙ অমদা ফোঙদোকখিবা লৈখি 'প্লোস ৱান'।

গ্রীন লুচিংখিবা থিজিনবসিদা থার্দ হেন্দ - য়ু সী রিভরসাইদতা সেল বাইওলোজিগী প্রোফেসর ওইবা মন্যুলা মারতিন্স স্মোক্লা লেবোরেটরিগী উচিশিংগী ওর্গান সিষ্টেমশিংদা অকায়বা পী হায়বা খঙলকখি। মখোয়গী ফিরাক্তা লিপিদকী চাং ৱাংখৎলকখি অমদি নোনফিরাক্তা ফেটকী সেলশিং (য়ু থকপদগী ওইরকপা নত্তবা) অলকোহোলিক ফেত্তি লিভর দিজিজ ওইরকপগী চাংসু হেনগৎলকখি। দিজিজসিদগী সিরহোসিস অমদি কেন্সর ওইরক্লবগী মরম ওই। মসিদগী থম্মোয়গী (তুংশিল্লকপা অনাবা) কয়াসু নারকপা য়াই। কোলাজেন হায়বসি মীওইবগী হকচাংদা য়াওরিবা অপূনবা প্রোতিনগী শরুক অমা থোকপগী অমা ওইবা অকনবা ফাইবরগী প্রোটিননি। মসি উনশা-শরু অমদি কন্নেক্টিভ টিস্যুশিংদা মরুওইনা ফংই। মসিনা হকচাংগী তোঙান তোঙানবা টিস্যুশিংবু ফাজিন্নদুনা থম্মী। উনশাবু তগৎ তগৎ তেক্লা থম্বদসু মতেং পাংই। অদুবু হেঞ্জিন্না শুংলকপা মতমদদি হকচাংদা মাঙনবগী মশক ওইরকই। থার্দ হেন্দ স্মোক্লা উচিশিংগী থবোম্বীদা কোলাজেনগী চাং হেঞ্জিন্না শুংহল্লি অমদি ইনক্রেমেটরি সাইটোকাইনশিংগী চাং ৱাংখৎহল্লি। মসিদগী ফাইব্রোসিস ওইরক্তুনা ক্রোনিক ওবষ্ট্রাক্টিভ পলমোনরি দিজিজ অমদি এজমানা নারকই।

মীওইবগী হকচাং মনুংদা থোক্লিবা কেমিকেলগী থৌওংশিংসি অঙকপনা পীক থল্লি। অসিগুম্বা থৌওংশিংসি থোকপদগী ফ্রী রেদিকেলশিং থাদোরকই। ফ্রী রেদিকেলশিংসি ওক্সিজেন য়াওবা নেগেটিভ চার্জ পুবা পোৎকুপশিংনি। মখোয়সিনা সেলদা য়াওরিবা দি এন এ, প্রোটিন নৎত্রগা লিপিদকা রিএক্সন থোকই। মসিনা সেলদা অকায়বা থোকহন্দুনা মখা তানা ফ্রী রেদিকেল হেন্না থাদোরকই। মসিদগী ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস থোক্লকই হায়বদি এন্টিওক্সিদেন্টশিংনা ফ্রী রেদিকেলশিংবু মাঙহনবদগী থাদোরক্লিবা ফ্রী রেদিকেলশিংনা য়াম্না হেনগৎলকই। অহল ওইরবশিংদা ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেসসি লাক্লবদি পার্কিন্স'স দিজিজ অমদি অলজৈমর'স দিজিজ ওইরকপগী চাং ৱাংনা লৈ। লোয়ননা কেন্সর, হার্ট ফেল ওইবা, ক্রোনিক ফেটিক সিন্দ্রোমগুম্বনা নারকই।

মার্টিন্স-গ্রীননা লুচিংবা য়ু সী রিভরসাইদকী থিজিল্লোয়শিংনা থার্দ হেন্দ স্মোক্কী মরমদা মখা তানা থিজিন্দুনা লাকখি। মসিগী মহয় ওইনা অসিগুম্বা মখলগী মৈখুসিনা উচিশিংদা টাইপ-২ দাইবেটিস নাহল্লকই হায়বগী মরমদা 'প্লোস ৱান'দা ফোঙদোকখিবা লৈখ্রে। থিজিল্লোয়শিংনা উচিশিংদুগী সেলশিংদা ওক্সিদেটিভ ষ্ট্রেস হেনগৎলক্তুনা সেলদুদা য়াওবা প্রোটিন, দি এন এ অমদি ফেটশিং শোক্লকপদগী হাইপরগ্লাইসেমিয়া (ঈগী ঈচেলদা গ্লুকোজ হেন্না য়াওরকপা) অমদি ইন্সুলিনেমিয়া (ঈদা ইন্সুলিন হেন্না য়াওরকপা) ওইরকই। অসিগুম্বা ফীভমসিবু ইন্সুলিন রেসিষ্টেন্ট ওইরকপা হায়না খঙনৈ। মরম অসিনা সেলশিংনা ইন্সুলিন লৌশিন্দুনা গ্লুকোজদুবু এনর্জিদা ওন্থোকপা ঙমদে। মসিদগী টাইপ-১ দাইবেটিস ওইরকই। থিজিল্লোয়শিংনা থার্দ হেন্দ স্মোক্কা হকথেংননা থমখিবা উচি চান্মগী মনুংদা ৪৯দা দাইবেটিস মখলসিনা নাবা থেংনখি।

থার্দ হেন্দ স্মোক হায়বা টমসি অনৌবনি। অদুনা মসিগী মরমদা মীয়াম্না ইখঙ খঙনদ্রি হায়বা য়াই। অদুবু থিজিনবা কয়াগী পাউদম মতুং ইন্না স্মোক মখলসিনা মাঙহল্লি হায়বগী খুদম চাংদমশিং থেংনরবনিনা চুরুট থকপা মীশিংনা হেন্না চেকশিন্নীংঙাই ওইরে। অদুনা চুরুট থকপা মীশিংনা য়ুম, কা, কার অমদি হোটেলগুম্বগী মনুংদা চুরুট থক্তনবা হোৎনবা ফরে। মসিগা মরী লৈননা মীয়াম তিনবা মফমশিংদা চুরুট থকপা য়ারোই হায়বগী অথিংবসু লৈরবনি। অদুনা থার্দ হেন্দ অমদি সেকেন্দ হেন্দ স্মোকশিংনা অতোপ্পা মীশিংদা শোকহন্দনবগীদমক খরা হাংবা মফম, লৌবুক-লমহাংগুম্বদা চুরুট থকপগী মথৌ তারব্রা হায়বসি হংবা য়াবা ৱাহং ওইরক্লে। ●

অমষ্টরদাম ১৯২৮ # ৫

- লৈশাংথেম অজিৎ -

স্লোতেন-কনালদা নুমিৎ মাপলনি চুপ্পা হি হোনবগী থৌরম পাঙথোক্লম্মী। সিঙ্গল-স্কলদা ওষ্ট্রেলিয়াগী হেনরি-পিয়র্সনা অহানবা মনা ফংখি। মহাক্লা হি হোল্লকপদা ঈশিং ময়াইদা ঙানু লাবা-অমোম অনীখক মচা ময়ামগা পরেং শানা মহাক্কী হিমাংদা ইরোয়দুনা লাম্থোক্লম্মী, হেনরি-পিয়ার্সনা ঙানুশিং অদু লাম্থোকপা ঙাইরম্মী অমসুং য়ু এস এগী কেনেথ-মায়র্সদগী সেকেন্দ ৯.৮ হেন্না য়াঙনা হোন্দুনা লমথুংফম য়ৌবা হানখি। হেনরি-পিয়ার্সগী থবক্তি উ-শুবনি। মরম অদুনা মহাক ইংলেন্দগী হেনলিদা পাঙথোকপা দাইমন্দ-স্কুলসকী হিয়াংদা শরুক য়াবা থিংলম্মী। মরম অসিনা মহাক মথৱায় নুংঙাইতনা সিদনিদা লৈরম্মী, পাউ অসি কেনাদাদা লৈবা ইনাক খুনবা হুইসকী শুংবা লোর্দ-দেৱার কৌবা নুপা অমনা খঙলক্তুনা মহাকপু কেনাদাদা কৌরগা মহাক্কী কম্পেনিগী পোৎ য়োলহল্লি। মসিদগীদি মহাক হেনলিগী হিয়াং য়াওবা য়াদুনা কুমজা ১৯৩১দা হেনলিগী হিয়াংদা মকোক ওইখি। মহাক কেনাদাগী হেমিলটন সহরদা ময়ূম হোংদুনা লৈখ্রে। অদুম ওইনমক কুমজা ১৯৩২গী ওলিম্পিক গেমসতা ওষ্ট্রেলিয়াগীদমক শরুক য়াদুনা সিঙ্গল-স্কলদা সনাগী মেদল অমুক হন্না ফংখি।

দবল-স্কলদা অমেরিকাগী পাওল-কোষ্টেল্লা অমসুং চার্লস-মেকল ভেইনগা লম্বা তৌনবা ঙম্বা অকনবা টিম লৈরমদে। অমষ্টরদামদা পাওল-কোষ্টেল্লোগী অহুম্লকশুবা দবল-স্কলসকী সনাগী মেদল ফংখি। কুমজা ১৯২০, অন্টর্বেপ অমসুং কুমজা ১৯২৪, পেরিসতা মহাক্লা জে ান-কেলি সেনিয়ারগা লম্বা পাদুনা সনাগী মেদল ফংখি। হিরোই নিপালনা হোনবা হিয়াংদা কালিফোর্নিয়া য়ুনিভর্সিটিগী টিমনা য়ু এস এগী মহুৎ শিন্দুনা সনাগী মেদল লৌখি।

অরূম্বা থাঙ্গৎপদা মালেমগী রেকোর্দ অহুম ফ্রান্স, ইজিপ্ত অমসুং জর্মনিগী শান্নরোয়শিংনা মথংশিংনা মিদল-ৱেট, লাইট-হেভি-ৱেট অমসুং সুপর-হেভি-ৱেটতা থুগায়খি। মিদল-ৱেটতা ফ্রান্সকী রোজর-ফ্রানসুৱানা কিলোগ্রাম ৩৩৫ থাঙ্গৎপা ঙমখিবা অসিগুম্না ইজিপ্তকী সায়িদ নোজি য়রনা লাইট-হেবি-ৱেটতা কিলোগ্রাম ৩৫৫ অমদি জর্মনিগী জোসেফ-ষ্ট্রাসবরগরনা সুপর-হেবি-ৱেটতা কিলোগ্রাম ৩৭২.৫ থাঙ্গৎতুনা অনৌবা মালেমগী রেকোর্দ থমখি।

ফ্রীষ্টাইল-রেষ্টলিং অমসুং গ্রেকো-রোমান-রেষ্টলিংদা য়ুরোপকী লৈবাকশিংনা সনাগী মেদল ১৩গী মনুংদা ১১ ফংখি, লেমহৌরিবা মেদল অনী অদুনা য়ু এস এ অমসুং ইজিপ্তনা অমমম লৌখি। য়ুরোপকী সনাগী মেদল ফংখিবা লৈবাকশিং অদুদি ফিনলেন্দনা অহুম, স্বিদেননা অহুম, ইষ্টোনিয়ানা অনী, জর্মনি, স্বিটজরলেন্দ অমসুং হঙ্গেরিনা অমমমনি। ফ্রীষ্টাইলগী সুপর-হেবি-ৱেটতা শান্নরোয় তরেৎনা লম্বা তৌনরম্মী মদুদা স্বিদেনগী জোহান-রিচথোফনা চেম্পিয়ন ওইখি। গ্রেকো-রোমানগী সুপর-হেভি-ৱেট ফাইনেলদা স্বিদেনগী রুদোলফ-সভেনসন্না ফিনলেন্দগী হজালমার-ইমিট-নাইসত্রোমবু ফাইনেলদা মায়থীবা পীখি। কুমজা ১৯২৪গী ওলিম্পিক্তা রুদোলফ-সভেনসন লাইট-হেভি-ৱেটতা সিলভর ফংখিবা শান্নরোয়নি। লাইট-ৱেটতা মকোক ওইখিবা হঙ্গেরিগী লায়োস-কেরেসতিস (Lajos Keresztes) ডাক্তরনা মহাক্কী মতম কুইনা নারক্লবা শিংলিগী লায়না ফনবা রেষ্টলিং শানৌ হায়বদগী রেষ্টলিং য়াওখিবনি।

দেনমার্ককী হেনরি-হানশেন্না কিলোমিটর ১৬৮গী সাইকল লমজেলদা মকোক ওইখি। মহাক্লা লমশাং অদু থৌবদা পুং ৪, মিনট ৪৭কা সেকেন্দ ১৮ চঙলম্মী। দেনমার্ক মচাশিংনা মিটর ১০০০গী ইন্দিভিজুএল টাইম ত্রায়েল অমসুং টিম টাইম ত্রায়েলদা সনাগী মেদল অনী অমসু লৌখি।

মিটর ৪০০০গী টিম-পরসুটতা ইটালিগী টিমনা হোলেণ্ডবু অনীশুবা পোজিসন্দা মায়থীবা পীখি। অহুমশুবা তাখিবা গ্রেট বৃটেনগী টিমদা মচিন মনাও অহুম য়াওখি। ফ্রান্সকী রোজর-বিউফ্রেন্দনা মিটর ১০০গী স্প্রিন্টতা সেকেন্দ ১৩.২দা লমথুংফম য়ৌদুনা সনাগী মেদল লৌখি।

শগোল থৌবগী থৌরমদা হোলেন্দনা থ্রী-দে-ইন্দিভিজুএল অমসুং টিম ইভেন্ট অনীমক্তা অহানবা মনা লৌখি। ইন্দিভিজুএলগী থৌরমদা অহানবা মনা লৌখিবা অর্মি ওফিসর চার্লস-পাহুদদি-মোরতাঙ্গেশনা-ইন্দুরেন্স, দ্রেসাজ অমসুং জম্পীংদা পূন্না পোইন্ট ১৯৬৯.৮২